



 **PRINT**

POWERED BY VIP-FIT

VERSIE 4.0

WEEK 3

Hey iedereen!

welkom in week 3! Ik hoop dat jullie al ontzettend lekker hebben gesmuld van de gerechtjes en heel veel plezier hebben beleefd aan onze trainingen. We hebben met z'n allen een ongelofelijke periode meegemaakt en ik denk dat we hierdoor echt zijn beginnen beseffen dat we een aantal van de plezierige dingen in het leven als vanzelfsprekend zijn gaan beschouwen... Maar samen (koken en) eten is zó belangrijk. Écht praten met elkaar, elkaar zien stralen in topmomenten en elkaar kunnen troosten tijdens mindere dagen. Herinneringen delen, hardop lachen en elkaar graag zien, daar draait het toch om in het leven?

Ik wil je graag in een creatieve flow brengen, zodat je elke dag een heerlijke en gezonde maaltijd op tafel kan zetten die iedereen zich nog lang gaat herinneren. Ik wil een mix maken van traditionele boerenkost en healthy verfijnd eten. Het mag wel eens chique zijn, of eerder wat bescheiden of relax comfortfood.

Gebruik de beide voedingsplannen ter inspiratie, nodig mensen die je lang hebt gemist uit bij je thuis. Gebruik de heerlijke recepten om mensen terug samen te brengen en maak nieuwe onvergetelijke herinneringe. Zit er niet mee in dat iets "te gezond" of "te normaal" zou zijn voor je gasten, zoals je vrienden, familie of je gezin. Eenvoud is zalig. Voedende voeding is zalig. Gezonde voeding is allesbehalve konijnenvoer. Het leuke aan een voedzame maaltijd is dat het alles kan zijn wat je maar wenst. Het gaat over juiste keuzes en combinaties maken. Eten geeft vaak troost en zalig vullend gevoel. Het is verrassend en aantrekkelijk. Eten is altijd een leuke smoes om mensen die je graag ziet, samen te brengen. Nodig uit wie je mist en wie je al even wilde uitnodigen. Geniet van het samenzijn en de kostbare momenten aan tafel.

Geniet van week 3!

Delphine, X

VOEDINGSTIP





























Zoals ik vorige week al vertelde, is het goed om je avondmaal klein te houden zodat je met een lichte maag gaat slapen. Het is zo zalig opstaan! Je krijgt meer energie en het werkt afslankend. Het is vooral belangrijk dat je wél ontbijt. Ontbijten geeft je lichaam het signaal dat het wakker moet worden en moet beginnen functioneren. Train je lichaam op een stevig ontbijt en middagmaal en een klein avondmaal. Maar vooral ook heel veel water drinken hé!

EETSHEMA WEEK 3 - GORILLA'S

		MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
ONTBIJT		Yoghurtbowl met een portie fruit	2 sneetjes proteïnebrood + suikervrij beleg	Proteïnebrood met suikervrij beleg	Yoghurtbowl met portie fruit	Proteïnebrood met suikervrij beleg	Yoghurtbowl met portie fruit	2 volkoren pistolets met suikervrij beleg
SNACK		30g ongezouten noten	Yoghurtbowl	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten	30g ongezouten noten
LUNCH		Restje gevulde butternut	estje romige seitan met spinazie en tomaat	Restje potje broccoli	Restje fitte courgettetaart	Restje linzenpotje	Restje zalige butternut met kikkererwten	Restje vegan gehaktschotel
SNACK		Eiwitrep/koek/shake	Eiwitrep/koek/shake	Eiwitrep/koek/shake	Eiwitrep/koek/shake	Eiwitrep/koek/shake	Chocoladepudding	Zondags taartje
AVOND		Romige seitan met spinazie en tomaat	Potje broccoli	Fitte courgettetaart	Linzenpotje	Zalige butternut met kikkererwten	Vegan gehaktschotel	Pestoquorn met boontjes

FEEDBACK VAN DE WEEK

Kleur of vul in wat van toepassing is.

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
2 SPRINT WORKOUTS							
LIVE GROEPSLES							
1 UUR WANDELEN (MIN)							
ALGEMEEN GEVOEL OP 10 / 10 / 10 / 10 / 10 / 10 / 10 / 10
WELKE MAALTIJD WAS TOP?							
WELKE MAALTIJD VIEL TEGEN?							
2 LITER WATER PER DAG							

RECEPTEN VAN WEEK 3 - GORILLA'S

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Yoghurtbowl	<ul style="list-style-type: none"> • 125 gram plantaardige yoghurt • 1 theelepel zoetmiddel naar keuze • 1 etl suikervrije confituur 	<p>Voor 1 portie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meng het zoetmiddel, de suikervrije confituur en de yoghurt tot yoghurtbowl.
Proteïnebrood met suikervrij beleg	<ul style="list-style-type: none"> • 2 sneetjes proteïnebrood • Suikervrij beleg naar keuze: confituur, choco, ... 	<p>Voor 1 portie.</p> <p>Tip: je mag altijd nog een eitje eten bij dit ontbijt.</p>
Romige seitan met spinazie en tomaat	<ul style="list-style-type: none"> • 400 g seitan • 1 medium ui • 3 tenen knoflook • 80 ml groentebouillon • 200 ml kokosroom • 20 g edelgistvlokken • 50 g zongedroogde tomaten • 300 g bladspinazie • Olijfolie • 1 tl Italiaanse kruiden 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verhit de olijfolie in een grote pan en kruid je de seitan italiaanse kruiden. • Bak de seitan krokant en gaar in de pan en zet je deze daarna opzij. • Snij de ui fijn en pers de knoflook. • In dezelfde pan van de seitan bak je de ui en de knoflook tot deze glazig begint te worden. • Doe de bouillon erbij en gebruik een spatel om eventuele vastgebakken stukjes van de bodem te schrapen. • Zet het vuur lager en meng de edelgistvlokken erdoor. • Snij de zongedroogde tomaatjes fijner. • Voeg de zongedroogde tomaten en de spinazie toe. Roer door het mengsel. • Doe er daarna ook de kokosroom bij en laat even sudderen. (Zorg dat het vuur niet te hoog staat) • Bak alles tot de spinazie is geslonken en schenk daarna het mengsel over de seitan in een diep bord.
Linzenpotje	<ul style="list-style-type: none"> • 200 gram droge rode linzen • 1 ui • 2 teentjes knoflook • 1 kleine bloemkool • 1 blik tomatenblokjes (400 gram) • 500 ml groentebouillon • 150 ml kokosmelk • 2 theelepel massala kruiden • 1 theelepel kurkuma • 1 theelepel gedroogde koriander • Peper 	<p>Voor 2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spoel de linzen goed af met lauw water. • Snij de ui en de knoflook fijn. • Verhit een pan met olijfolie en bak de ui, knoflook en de kruiden (houd 1 eetlepel massala apart) een minuutje aan. • Voeg de linzen toe en bak deze even mee. • Voeg de tomatenblokjes, bouillon, kokosmelk en de tweede theelepel massala kruiden toe en zet het vuur laag. Voeg naar smaak nog kurkuma toe. • Verwijder de bladeren van de bloemkool en snij of pluk hem in stukken. • Meng de bloemkoolrosjes bij de linzen, doe het deksel toe en laat het gerecht minimaal 20 minuten zachtjes pruttelen tot de bloemkool zacht is. • Schep af en toe even om en let er op dat het gerecht niet droog kookt. Voeg anders eventueel nog wat bouillon toe. • Smakelijk!
Zalige butternut met kikkererwten	<ul style="list-style-type: none"> • 1 butternut • 2 el tandoori red curry • 200 ml kokosmelk (blik) • 300 ml groentebouillon • 200 g kikkererwten (blik) • 50 g cashewnoten • Olijfolie • Lookpoeder • Peper en grof zeezout 	<p>Voor 2-3 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwijder de pompoenpitten uit de butternut, snij het harde deeltje weg en snij de butternut in blokjes. • Doe een scheutje olijfolie in een antiaanbakpan en zet op medium vuur. • Doe de tandoori en de blokjes butternut in de pan en bak even aan. • Doe er de kokosmelk uit blik en bouillon bij. • Laat sudderen. • Rooster de cashewnoten goudbruin in een droge koekenpan en zet even apart. • Wanneer de pompoenblokjes gaar zijn en de saus wat ingedikt is, voeg je er de kikkererwten aan toe. • Kruid eventueel bij met lookpoeder, peper en grof zeezout. • Meng de geroosterde cashewnoten bij de pompoenblokjes.

RECEPT	INGREDIËNTEN	BEREIDINGSWIJZE
Chocoladepudding	<ul style="list-style-type: none"> • halve avocado • halve banaan • 1 tl cacao • 1 el agavesiroop 	<p>Voor 1 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doe het vruchtvlies en noot uit de avocado en mix deze met de agavesiroop en cacao en de banaan tot een egaal mengsel. • Lepel in een schaalpje en zet in de koelkast.
Potje broccoli	<ul style="list-style-type: none"> • 300 g quinoa • 600 ml groentebouillon • 700 g vegan gehakt • 2 handen verse spinazie • 3 el edelgistvlokken • 1 broccoli • 2 sjalotjes • Provençaalse kruiden 	<p>Voor 4 porties.</p> <p>Let op: hier moet je 2 porties invriezen en bewaren voor volgende week.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pel en snij de sjalotjes fijn en bak ze met olijfolie in een grote pot. • Doe er het vegan gehakt bij. • Kruid (rijkelijk) met de provençaalse kruiden. • Kook de quinoa gaar in de bouillon. • Snij de broccoli in roosjes en stoom of kook ongeveer 5 minuten. • Doe de broccoli, de edelgistvlokken en de quinoa bij het gehakt en roer alles om.
Vegan gehaktschotel	<ul style="list-style-type: none"> • 300 g vegan gehakt • halve broccoli • 1 zoete puntpaprika • 1 zoete aardappel • halve ui • 1 teentje knoflook • Een scheutje amandelmelk • Tijmkruiden • Paprikakruiden • Peper en grof zeezout • Olijfolie 	<ul style="list-style-type: none"> • Verwarm de oven op 180 graden. • Schil de zoete aardappel en kook deze in een beetje water gaar. • Giet af, voeg een scheutje amandelmelk toe en prak tot puree. Breng op smaak met peper en zout. • Snij de zoete puntpaprika in blokjes en de broccoli in roosjes. • Snij de ui en knoflook fijn. • Kook of stoom de broccoli beetgaar. • Verhit een beetje olie in de pan en fruit de ui en knoflook aan. • Voeg daarna het vegan gehakt en fijngesneden zoete puntpaprika toe. Bak 5 minuten mee en voeg dan de peper, grof zeezout, de tijm en het gerookt paprikapoeder toe. • Voeg de broccoli bij de andere groenten en voeg dit in een ovenschaal. • Verdeel hier overheen de zoete aardappelpuree. • Bak de ovenschotel af in 20 minuten.
Pestoquorn met boontjes	<ul style="list-style-type: none"> • 400 g quorn naturel • 1 el groene pesto • 300 g sperzieboontjes • 1 sjalot • Olijfolie • Lookpoeder • Peper en grof zeezout 	<p>2 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meng de deitan met de pesto en bak de seitan in een beetje olijfolie. • Snij het poepje van de sperzieboontjes en snij het sjalotje zeer fijn. • Stoom of kook in een klein beetje water (met deksel) de sperzieboontjes gaar. • Bak het sjalotje in olijfolie en voeg er nadien de gare sperzieboontje bij. Kruid met peper, grof zeezout en lookpoeder. • Serveer pesto seitan bij de sperzieboontjes.
Fitte courgettetaart	<ul style="list-style-type: none"> • 1 courgette (500 g) • 1 blok tofu • 2 el amandelmelk • 2 el citroensap • 80 g speltbloem • halve prei • 2 teentjes knoflook • Kurkumapoeder • Peper en zout 	<p>Voor 4 porties.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verwarm de oven voor op 180 graden. • Rasp de courgette en knijp hem zoveel mogelijk uit met een keukenhanddoek. • Pel en pers de knoflook. • Was en snij de prei fijn. • Mix de tofu, de knoflook, amandelmelk, citroensap en kurkuma tot glad mengsel. • Meng de courgette in een kom met het tofumengsel, kruiden, zout en prei. • Giet het beslag in een met bakpapier beklede bakvorm of in een siliconen bakvorm (ongeveer 25 cm in diameter). • Bak de courgettetaart in 45 minuten goudbruin. <p>Tip: Ideaal om in te vriezen, handig bij drukke momenten.</p>



VIP-FIT

Torhoutsebaan 109b
8470 Gistel

Tel: 059 41 22 77
www.vip-fit.be
info@vip-fit.be



OPENINGSUREN

maandag	10u - 22u
dinsdag	10u - 22u
woensdag	09u - 22u
donderdag	10u - 22u
vrijdag	10u - 20u
zaterdag	09u - 13u
zondag	10u - 13u

UURROOSTER VID-FIT

Maandag	19u30	Fatburning	(Lesgever: Bert)
Dinsdag	19u30	Pilates	(Lesgever: Delphine)
Woensdag	09u30	Wake Up Stretch	(Lesgever: Delphine)
Woensdag	19u30	Total Butt	(Lesgever: Bert)
Donderdag	19u30	Abdoblast	(Lesgever: Bert)
Zaterdag	10u00	FitBody	(Lesgever: Delphine)
Zaterdag	10u30	Yogalates	(Lesgever: Delphine)
Zondag	10u30	Fatburning	(Lesgever: Bert)
Zondag	11u00	Mobility	(Lesgever: Bert)